

**PENGARUH PENAMBAHAN *STRETCHING EXERCISES* PADA
KOMPRES PANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *NECK*
*PAIN SYNDROME***



Proposal Skripsi ini Disusun Guna Memenuhi Persyaratan untuk Melakukan
Penelitian di Bidang Fisioterapi

Disusun Oleh:

ALBAR MIFTACHUL FALAH

J120120019

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENAMBAHAN *STRETCHING EXERCISES* PADA
KOMPRES PANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *NECK*
*PAIN SYNDROME***

Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Albar Miftachul Falah

J120120019

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Ft., M.Sc

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH PENAMBAHAN *STRETCHING EXERCISE* PADA
KOMPRES PANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *NECK PAIN*
SYNDROME

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi S1 Fisioterapi Dan Diterima Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Kamis

Tanggal : 25 Januari 2018

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc
2. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
3. Totok Budi Santoso, S. Fis, S.Pd, MPH

Tanda Tangan



Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Albar Miftachul Falah

NIM : J 120 120 019

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Strata-1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Penambahan *Stretching Exercises* Pada Kompres Panas
Terhadap Penurunan Nyeri Pada *Neck Pain Syndrome*

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mempertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 12 Januari 2018




Albar Miftachul Falah

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Penambahan *Stretching Exercises* Pada Kompres Panas Terhadap Penurunan Nyeri Pada *Neck Pain Syndrome*”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Kedua orang tua saya yaitu Titik Ruwaidah dan Hartono.
2. Ibu Isnaini Herawati, S.Ft.,M.Sc selaku pembimbing untuk membuat karya tulis ini.
3. Seluruh dosen dan staff prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dan semua teman-teman sejawat yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ini, khususnya teman-teman S1 fisioterapi 2012.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dikemudian hari. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan terima kasih

Surakarta, 12 Januari 2018

Albar Miftachul Falah

penulis

MOTTO

“Santai dan tetap optimis”

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	V
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Teoritis	4
2. Praktis	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kerangka Teori	5
1. Neck Pain	5

	2. Anatomi dan Biomekanik Cervical.....	9
	3. Kompres Panas.....	11
	4. Stretching	13
	B. Kerangka Berfikir	15
	C. Kerangka Konsep.....	16
	D. Hipotesis	16
BAB III	METODE PENELITIAN	17
	A. Jenis Penelitian	17
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
	1. Tempat penelitian	18
	2. Waktu penelitian.....	18
	C. Populasi dan Sampel.....	18
	1. Populasi.....	18
	2. Sampel	18
	3. Teknik pengambilan sampel	18
	D. VARIABEL	19
	1. Variabel independent (variabel bebas)	19
	2. Variabel dependent (variabel terikat)	19
	E. Desinisi Konseptual	20
	F. Definisi Operasional	21
	G. Jalannya Penelitian	22
	H. Teknik Analisis Data	22
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	24

A. Deskripsi Data	24
1. Gambaran Umum.....	24
2. Karakteristik Responden.....	24
3. Hasil Nilai Visual Analog Scale (VAS)	25
4. Hasil Analisa Data	26
B. Pembahasan	27
C. Keterbatasan Penelitian	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
1. Bagi Guru.....	31
2. Untuk penelitian selanjutnya	31
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Karakteristik sampel berdasarkan usia.	24
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
Tabel 4.3 Gambaran Hasil Penelitian	26
Tabel 4.4 Tabel uji pengaruh masing masing kelompok dengan uji wilcoxon test berdasarkan nilai VAS pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	26
Tabel 4.5 Uji Mann-Whitney test pada nilai Visual Analog Scale	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Vasual Analog Scale (VAS).....	9
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	15
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	16

ABSTRAK

ALBAR MIFTACHUL FALAH/ J 120 120 019

**“PENGARUH PENAMBAHAN *STRETCHING EXERCISES* PADA
KOMPRES PANAS TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *NECK
PAIN SYNDROME*”**

(Dibimbing Oleh Isnaini Herawati, S. Ft.,M.Sc.)

Latar Belakang : Sepuluh persen masyarakat Indonesia akan mengalami nyeri leher dalam satu bulan. Hampir setiap cidera atau proses penyakit pada struktur leher atau yang berdekatan akan menghasilkan spasme otot, nyeri yang timbul dapat dikurangi dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi non farmakologis yang dapat dilakukan diantaranya adalah *stretching exercises* dan terapi kompres panas.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara kedua metode yaitu kompres panas dan *stretching exercises*.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang dilakukan adalah Quasi Eksperimental dengan design penelitian *pre and post test with two group design*. Penelitian ini bertempat di SMKN 1 Salatiga, kota Salatiga. Sampel dari penelitian ini sebanyak 12 orang dengan 2 kelompok perlakuan. Pengukuran nyeri diukur dengan skala VAS (*Visual Analog Scale*). Data yang diperoleh kemudian diuji dengan menggunakan metode *Wilcoxon Rank Sum Test*, sedangkan untuk pengaruh kedua metode digunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian : Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan *wilcoxon rank test* pada masing masing kelompok, dari kelompok perlakuan I didapatkan nilai $P = 0,028$ dan kelompok perlakuan II didapatkan nilai $P = 0,027$ sehingga H_0 ditolak yang berarti kelompok perlakuan I dan II memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan nyeri *neck pain*. Selanjutnya dilakukan teknik uji *Mann Whitney* untuk mengetahui nilai selisih kedua kelompok perlakuan, sehingga didapat nilai $P = 0,127$ yang berarti H_0 diterima yaitu tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok I dan kelompok II.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres panas dengan dan tanpa penambahan *stretching exercises* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada *Neck Pain Syndrome*. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara kompres panas dengan dan tanpa penambahan *stretching exercises* terhadap penurunan nyeri pada *neck pain syndrome*.

Kata Kunci : Kompres panas, *stretching exercise*, *neck pain*

ABSTRACT

Background : In Indonesia ten percent of population will experience neck pain within one month. Almost every injury or disease in the neck will caused muscle spasms, pain of the neck pain can be reduced by using pharmacological and non-pharmacological therapy, non-pharmacological therapies that can be used is stretching exercises and hot compress therapy.

Benefit Research: To compare the two methods, hot compresses and stretching exercises.

Methods : Type of research is the study design Quasi-Experimental with pre and post test with two group design. This study took place in SMK N 1 Salatiga, Salatiga. Samples from this study as many as 12 people in the 2 treatment groups. Measurement of pain measured by VAS scale (Visual Analog Scale). The data obtained were then tested using the Wilcoxon Rank Sum Test and for the tested effects of the two methods used Mann Whitney test.

Result : Analysis of the data in this study using a statistical test by Wilcoxon rank test in each group, from the first treatment group obtained $P = 0.028$ and treatment group II obtained the value of $P = 0,027$ so that H_0 is rejected, which means the treatment group I and II have a significant effect on the reduce pain of neck pain. Furthermore, the Mann Whitney test techniques to determine the value of the difference between the two treatment groups, in order to get the value of $P = 0.127$ which means that H_0 is accepted that there is no difference in effect between group I and group II.

conclusion: The results showed that introducing a hot compress with and without the addition of stretching exercises may have a significant influence on the reduce pain of the Neck Pain Syndrome. There is no significant effect between hot compresses with stretching exercises and without stretching addition to the reduce pain in the neck pain syndrome.

Keywords : Hot compresses, stretching exercises, neck pain